

Een toekomst voor outdoor fitness in Nederland?

De eerste kennismaking met outdoor fitness was in het Fuxing Park in Shanghai. Een park waar jong en oud samen komen om te sporten (outdoor fitness, dans en tai-chi) of om ontspannen hun vrije dag door te brengen. Een unieke ervaring die verwarring en allerlei vragen tot gevolg had. Waarom komen deze mensen naar dit park? Wordt dit gestimuleerd? En is dit een formule die vertaald kan worden naar Nederland? Voldoende aanleiding om in samenwerking met DSP-groep inventariserend onderzoek te doen naar dit fenomeen. ➤

OUTDOOR FITNESS

In Nederland is outdoor fitness een relatief nieuwe trend en over de meerwaarde en het gebruik is nog weinig bekend. Op een lokale studie in Doetinchem en Den Haag na is er niets over outdoor fitness te vinden. Bij outdoor fitness gaat het om training door middel van oefeningen en apparaten buiten in de (semi-)openbare ruimte. Het is een laagdrempelige, vrijblijvende en kosteloze vorm van sporten in de buitenlucht waar jong en oud gedurende het gehele jaar (vooral van maart tot november) fysiek actief kunnen zijn en eventueel samen met anderen aan de algemene conditie en fitheid kunnen werken.

Dit maakt het concept interessant voor gemeenten. Zeker gezien de maatschappelijke ontwikkelingen die outdoor fitness kansrijk maken. Het gaat hier om ontwikkelingen als de opkomst van ongeorganiseerd sporten, de populariteit van fitness, de belangstelling vanuit de overheid voor de maatschappelijke functie van sport en daaraan gekoppeld het verhogen van de sportparticipatie en de toenemende aandacht voor gebruik en (her)inrichting van de (openbare) ruimte. Belangrijkste reden voor gemeenten om te investeren in outdoor fitness is dat het aansluit bij een behoefte. Ongeorganiseerd sporten en fitness winnen aan populariteit en vanuit de overheid is er toenemende aandacht voor het gebruik en de inrichting van de openbare ruimte.

Er zijn in Nederland veertien leveranciers die zich

“Ongeorganiseerd sporten en fitness winnen aan populariteit en er is toenemende aandacht voor het gebruik en de inrichting van de openbare ruimte”

op de markt van outdoor fitness begeven. Samen zijn zij op dit moment goed voor zo'n vijftig outdoor fitnesslocaties. Klanten van outdoor fitness zijn vooral gemeenten. Zij zijn financier en eigenaar van de locatie. Dit betekent verantwoordelijk voor aanleg, inrichting, beheer en onderhoud. De leveranciers en de gemeenten richten zich met outdoor fitness op de groep inactieve mensen, de groep die niet of nauwelijks beweegt en dan vooral volwassenen en/of senioren. Met outdoor fitness willen ze deze groep stimuleren om meer te bewegen. De hamvraag is natuurlijk in hoeverre dat lukt. Hoeveel wordt er gebruik gemaakt van de locaties? En door welke groep en in welke mate? De meeste leveranciers en gemeenten hebben geen monitoring uitgevoerd. De locatie wordt aangelegd en verdere maatregelen blijven achterwege. Een beperkt aantal locaties zijn bezocht. De verschillen bleken groot. Op een aantal plekken was het aantal gebruikers (mooie lentedag in maart) op één hand te tellen. Omwonenden vertelden dat er afgelopen winter sporadisch gebruik van is gemaakt. Terwijl een andere locatie de hele dag intensief werd gebruikt en de gebruikers de weg naar de sportvoorziening goed weten te vinden.

SUCCESBEPALENDE CONDITIES

Op basis van dit inventariserende onderzoek kan de voorzichtige conclusie worden getrokken dat outdoor fitness ook in Nederland potentie heeft, mits rekening wordt gehouden met een aantal succesbepalende condities. Het gaat hier allereerst om doel en doelgroep. Het is belangrijk om vooraf goed te bepalen wat het doel is en voor welke doelgroep(en) de locatie is bedoeld. Naast deze hoofdconditie zijn er nog twee condities te onderscheiden, te weten: de locatie en de begeleiding. Bij de locatie gaat het om de situering, de apparaten en de inrichting. De keuze voor de locatie is erg belangrijk. De locatie moet uitnodigen tot bezoek, ontmoeten en gebruik. Een centrale, open plek met groene elementen in de wijk heeft de voorkeur. Deze centrale ligging komt ten goede aan de laagdrempeligheid en een zekere mate van sociale controle. De soort en het aantal apparaten hangen af van het doel en de doelgroep. De locatie moet vrij toegankelijk zijn en 24 uur per dag te gebruiken, voorzien van verlichting om de gebruiksduur te vergroten. De begeleiding heeft betrekking op draagvlak creëren, voorlichting geven en stimuleren en is essentieel voor het succes van outdoor fitness.



Den Haag



	TYPE A TRAININGSGERICHT EN PRESTATIEF	TYPE B BEWEGINGSGERICHT EN RECREATIEF	TYPE C ONTMOETINGS- GERICHT EN RECREATIEF
DOELGROEP	Specifieke groep: <ul style="list-style-type: none"> • Leden van vereniging of sportorganisaties • Alle leeftijden 	Specifieke groep: <ul style="list-style-type: none"> • Inactieven • Volwassenen en senioren 	Iedereen: <ul style="list-style-type: none"> • Inactieven en sporters • Alle leeftijden
MOTIEVEN	Trainen (functioneel en effectief), extra naast andere sport	Bewegen (werken aan algehele conditie en fitheid), sociale aspect	Bewegen (recreatief), ontmoeten/sociale aspect, beleven
LOCATIE	Sportcomplex, sportpark, terrein sportorganisatie	Park/plantsoen, bedrijven(terrein), zorginstelling, fysiotherapiepraktijk	Park/plantsoen, recreatieplas, recreatiepark, camping
SITUERING	Centrale en open plek, vrij toegankelijk	Centrale en open plek met groene elementen, beperkt toegankelijk	Centrale en open plek met groene elementen en andere sport- en spelvoorzieningen, vrij toegankelijk
APPARATEN	Goud (compleet): <ul style="list-style-type: none"> • 18 apparaten • lenigheid, snelheid, kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen 	Zilver (voldoende): <ul style="list-style-type: none"> • 11 apparaten • kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen 	Brons (minimaal): <ul style="list-style-type: none"> • apparaten • lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen
ONDERGROND	Kunstgras of asfaltbestrating	Kunstgras of asfaltbestrating	Verharde/valdempende ondergrond (veiligheid en rolstoelgebruik)
VOORZIENINGEN	Bankje, prullenbak, verlichting	Bankje, prullenbak, afdak (zon)	Bankje, prullenbak, afdak (zon), watervoorziening
BEGELEIDING	Trainingsgerichte individuele begeleiding door interne trainer	Gebruiksgerichte (groeps) begeleiding door sportraad of gemeente	Geen begeleiding
SOORT BEGELEIDING	Instructie: trainen (fysiek en digitaal)	Voorlichting, instructie en begeleidingsuren: stimuleren (fysiek en digitaal)	Voorlichting, instructie en mogelijkheden: ontmoeten (digitaal)

TYPOLOGIE OUTDOOR FITNESSLOCATIES

De onderzoeksresultaten zijn bij elkaar gebracht in een model van outdoor fitness (zie figuur) en drie kansrijke typen outdoor fitnesslocaties in Nederland zijn naar boven komen drijven. Het uitgangspunt is de functionaliteit van de locatie en vervolgens zijn de locaties getypeerd aan de hand van doelgroepen en succesbepalende condities. Er zijn drie typen locaties te onderscheiden en de eerste is type A. Dat zijn locaties waar het trainen en het prestatieve karakter centraal staan. De locatie is voor leden van sportverenigingen en andere (commerciële) sportorganisaties. Het doel van deze locaties is functioneel en effectief trainen met behulp van gerichte individuele fysieke en digitale instructie en training. Type B-locaties zijn gericht op het trainen van de algehele conditie en fitheid. Deze locatie is voor inactieve volwassenen en/of senioren die op eigen initiatief of op advies samen met anderen willen bewegen. De persoonlijke voorlichting, instructie en begeleidingsuren zijn gericht op het gebruik van de apparaten en bewegen in groepsverband. Type C-locaties hebben tot doel recreatief bewegen, ontmoeten en beleven. Deze locaties zijn geschikt voor iedereen en maken onderdeel uit van een multifunctionele en intergenerationale ontmoetingsplek. Er is geen begeleiding, de locatie wordt gedragen door online en interactieve platformen.

GOOD PRACTICE

De fitplaats in Den Haag is in mei 2010 in het Zuidpark gerealiseerd. De beweegvoorziening is speciaal voor ouderen. De gemeente wil door het aanbieden en faciliteren van sportvoorzieningen in de openbare ruimte de inactiviteit onder de Haagse senioren terugbrengen. De locatie is populair en wordt frequent en met genoegen door de doelgroep gebruikt. Het gebruik en zodoende het succes van de locatie is voor een deel toe te schrijven aan het handelen van de gemeente. De gemeente heeft vanaf het begin sterk ingezet op stimulerende maatregelen (gezondheidscheck, instructie en cursussen) om de locatie onder de aandacht te brengen en de doelgroep over de streep te trekken. Op deze manier wordt er met regelmaat en niet structureel een aanbod gerealiseerd om de doelgroep bekend te maken met de voorziening en het gebruik ervan. Kortom: niet alleen de harde infrastructuur is van belang, maar juist ook de stimulerende kant moet de nodige aandacht krijgen.

TOEKOMST

Over tien tot vijftien jaar is de samenleving in Nederland de schaamte voorbij en is het een gewoonte om in het openbaar lichamelijk actief te zijn.

Outdoor fitness is dan ingebed in het beweegbeleid en onderdeel van een krachtige beweeginfrastructuur waar creatieve vormen van bewegen, ontmoeten en beleven centraal staan en samenkomen. Dit zorgt voor een toename van het aantal outdoor fitnesslocaties in Nederland en dan met name type B- en C-locaties.

Outdoor fitness heeft potentie om vooral de groep inactieve mensen aan het bewegen te krijgen. De type B-locaties zijn hier uitermate geschikt voor en zullen zodoende een belangrijke rol gaan vervullen. Daarnaast kan outdoor fitness een bijdrage leveren aan het element ontmoeten en aan de sociale cohesie in een wijk en/of buurt. Dit zorgt ervoor dat alle huidige pleinen over een paar jaar zijn vervangen door kwalitatief verbeterde multifunctionele en intergenerationale ontmoetingsplekken waar iedereen kan samenkomen en bewegen, gedragen door online en interactieve platformen (type C-locaties).

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met DSP-groep, www.dsp-groep.nl.